

# Fette und Öle

In meinem ersten Seminar auf dem Weg zur Ernährungstherapeutin habe ich sehr interessante Fakten zum Thema Fette/Öle erfahren. Da wir alle mit Fetten und Ölen – ob als Butter auf dem Brot oder als Öl im Salatdressing oder zum Braten und Backen – zu tun haben, habe ich das Wesentliche aus dem sehr umfangreichen Vortrag so kurz und hoffentlich trotzdem so verständlich wie möglich hier zusammengefasst.



## Fette sind gesund!

Fette sind gut und wichtig für den Menschen! Das Proklamieren einer fettarmen Ernährung ist ein Trugschluss aus den Siebziger/Achtzigern, der leider noch immer in vielen Köpfen umherspukt, daher noch immer in einigen Veröffentlichungen und TV-Ratschlägen verbreitet wird und immer wieder – ganz zu Unrecht – in Verbindung mit hohen Cholesterinwerten oder Übergewicht gebracht. So einfach ist es aber nicht.

Fett macht nicht zwangsläufig fett. Die meisten Menschen mit Gewichtsproblemen haben eher ein Kohlenhydrate-Problem als ein Fettproblem in ihrer Ernährung – sie essen also zu viele Süßigkeiten, zu viele Kuchen, Brötchen und Croissants, zu viele Nudeln...

Hochqualitative Fette sind für den Menschen hochwertige Energielieferanten mit wertvollen Inhaltsstoffen. Bei einigen chronischen Erkrankungen wie rheumatische Beschwerden, Krebs, ADS, kann es sogar sehr helfen, verstärkt omega-3 Fette zu sich zu nehmen – am besten in Form von Fischöl-Kapseln – dort ist es ausreichend hoch konzentriert und wird durch die Kapselform vorm Oxidieren geschützt.

Das beste Fett in bester Qualität erhält man übrigens direkt aus dem ursprünglichen Lieferanten: Avocados, fettes Fleisch, fetter Fisch, Nüsse, Oliven, etc...

Und nicht zu vergessen: Fett ist ein Geschmacksträger – ohne Fett würde Vieles gar nicht so gut schmecken. Esst also ruhig Fette, aber beachtet dabei die folgenden Empfehlungen:

## Zum Braten und Backen – Kokosfett!

Durch das Erhitzen der mehrfach ungesättigten Fettsäuren in den herkömmlichen Pflanzenölen, die in unseren Haushalten stehen (Sonnenblumenöl, Maiskeimöl oder Distelöl) entstehen Transfettsäuren, welche für Arterienverkalkung und die weiterführenden Folgen wie Herzinfarkt und Schlaganfall verantwortlich sein können. Pflanzenöle sind daher zum Braten und Backen leider überhaupt nicht geeignet. Die gefährlichen Transfettsäuren bilden sich übrigens schon beim Erhitzen ab etwa 130 °C - eine Temperatur, die beim Braten leicht erreicht wird.

Diverse Fertigspeisen oder Backwaren (Blätterteiggebäck!) und Margarineen können große Mengen von Transfettsäuren enthalten, auch Eiskrem, Kekse und Pommes Frites haben es bisweilen in sich. Das hat einen guten Grund, denn gehärtete Fette haben für die Industrie den Vorteil, dass sie erst bei der gewünschten Temperatur schmelzen und so eine für den Herstellungsprozess bestimmter Lebensmittel ideale Festigkeit haben. Zum Vergleich: die Hauptfettsäure des Olivenöls, die Ölsäure, liegt ab 13 Grad als Flüssigkeit vor, eine vollständig gehärtete Fettsäure wird erst ab 70 Grad flüssig.

Transfette werden auf den Packungsangaben übrigens oft als 'gehärtete Fette' angegeben – solche Produkte sollte man also eher meiden bzw. nicht ständig essen!

Die Lösung:

**Verwendet zum Braten oder Backen reines Kokosfett (Virgin Coconut Oil – VCO).**

Es ist übrigens geschmacksneutral – man muss also nicht befürchten, dass das Steak nach Kokosnuss schmeckt.

Wer aus geschmacklichen Gründen dennoch Olivenöl oder Butter zum Braten verwenden möchte, sollte darauf achten, dass das Fett nicht zu heiß wird, es darf auf keinen Fall über den ‚Rauchpunkt‘ gebracht werden. Für Wok-Gerichte, bei denen man die Pfanne ja sehr heiß machen muss, ist hingegen wirklich nur das Kokosfett geeignet, denn dieses Fett hält auch große Hitze unbeschadet aus.



### *Das gute Kokosfett*

Kokosfett besteht zu einem hohen Anteil aus gesättigten Fettsäuren. Es verschwand in den Siebzigern aus den deutschen Küchen und wurde durch das wenig taugliche Sonnenblumenöl ersetzt, weil in einer Versuchsreihe tierische, gesättigte Fette an Kaninchen verfüttert und die Ergebnisse bei den Kaninchen dann auf den Menschen übertragen wurden...

Seitdem hält sich hartnäckig das Gerücht, dass gesättigte Fettsäuren zu überhöhten Cholesterinwerten und dadurch zur Arterienverkalkung führen. Das ist inzwischen überholt bzw. richtig gestellt worden.

## Für Salate nur Olivenöl

Olivenöl ist für Salate und kalte Dressings am Besten geeignet, und zwar aus den beiden folgenden Gründen:

### 1. Das richtige Verhältnis von omega3 zu omega-6 Fettsäuren

Die meisten pflanzlichen Speiseöle haben ein ungünstiges Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6-Fettsäuren. Hauptsächlich haben sie zuviel Omega 6 und wir brauchen nur sehr, sehr wenig davon. Die wenigen omega-6 Fette, was wir benötigen, bekommen wir schon aus den anderen Nahrungsquellen. Wenn das Speiseöl aber auch noch viele omega-6 Fettsäuren enthält, haben wir insgesamt zuviel davon und das ist sehr ungesund ist und kann zu allerlei Störungen führen. Öle mit einem extrem hohen omega-6 Anteil sind z. B. Sonnenblumenöl, Distelöl, Kürbiskernöl, Traubenkernöl – diese sollten eher selten gegessen werden.

### 2. Das Oxidationsproblem

Alle pflanzlichen Öle haben ungesättigte Fettsäuren. Ungesättigte Fettsäuren – und hier vor allem die 3-fach ungesättigten omega-3 Fette – oxidieren aber leider rasend schnell. Oxidieren ist das, was wir 'ranzig' nennen, nur dass das Ranzigwerden schon sehr viel früher anfängt, bevor wir es schmecken bzw. riechen. Es fängt in dem Moment an, sobald Luft an das Öl kommt (da hilft auch der dunkle Kühlschrank nicht mehr so viel).

Das ist übrigens auch der Grund für das übergroße Angebot an omega-6 Fetten im Ladenregal, denn omega-6 Fette sind für die Wirtschaft einfach viel einfacher zu lagern: sie enthalten die reaktionsschwachen 2-fach ungesättigten Fettsäuren, oxidieren also nicht so schnell und haben somit ein sehr langes Haltbarkeitsdatum. Die Omega-3 Fette werden dagegen schnell ranzig und dürfen nicht lange im Regal stehen. Wir brauchen aber dringend diese sehr wichtigen omega-3 Fette!

Die Konsequenz: keine großen Flaschen kaufen – lieber Öl in kleinen Behältern kaufen und zügig verbrauchen. Also auch keine 'Batterien' von verschiedenen Ölen im Schrank aufbewahren und diese über ein Jahr hinweg verbrauchen – diese Öle sind alle oxidiert und wenn Öle oxidieren, bilden sie massenhaft freie Radikale! Wirklich massenhaft. Alle Öle, die angebrochen sind und länger als 1 Monat bei euch im Schrank stehen, sind also voll von freien Radikalen! Die kann man also eigentlich wegwerfen. Gesund sind sie jedenfalls nicht mehr.

Da die Hersteller der pflanzlichen Öle das hohe Oxidationsrisiko kennen, haben einige Schlaumeier vorsorglich einfach Vitamin E mit hinein gegeben – als künstlichen Radikalfänger. Künstliche Vitamine sind aber leider auch nicht zu empfehlen...

Empfehlenswerte Öle mit einem relativ hohen omega-3 Anteil sind das Oliven-, das Walnuss-, das Hanf- und das Kürbiskernöl. Alle in möglichst kleinen Flaschen kaufen, auf das Haltbarkeitsdatum achten und zügig verbrauchen.

Um ein mögliches omega-3 Fettsäure Ungleichgewicht wieder ins Lot zu bringen, eignet sich übrigens Leinöl, es hat einen besonders hohen omega-3 Anteil.

In den letzten Jahren fällt eine besondere Bewerbung von Raps- oder Rapskernöl auf:

Es wird seit ca. 2 Jahren von der Lebensmittelindustrie hochgejubelt, mit Preisen ausgezeichnet und teilweise von Ökotest als gut bewertet, da der er Anteil von omega-3 zu omega-6 Fetten angeblich im für den Menschen idealen Verhältnis geliefert wird. Das klingt ja erstmal toll und auch von der aktuellen Ernährungswissenschaft wird ein Verhältnis von mindestens 1 zu 4 oder 1:5 empfohlen. Das Problem ist nur: Der Durchschnitt in der westlichen Ernährung liegt bereits bei 1 zu 10 oder 1 zu 20!

Wir benötigen also eher einen Überschuss an omega-3 Fettsäuren im Öl, da es den Überschuss an omega-6, den wir sowieso schon haben, ausgleichen sollte. Die Idee, dass ein Öl, welches das ideale Verhältnis 1:4 mitbringt, im Körper dann auch ein Verhältnis von 1:4 herstellt, ist naiv. Außerdem ist der Raps eine stark züchterisch behandelte Pflanze und steht im Verdacht, genmanipuliert zu sein. Die daraus hergestellten Öle sind meist stark verarbeitet, d. h. reduzierter Gehalt an zusätzlichen nützlichen Stoffen wie Vitamin-E und Lecithin, die eventuell künstlich wieder hinzugefügt werden.

### *Vorteile Olivenöl*

Olivenöl oxidiert nicht so schnell und es enthält natürliches Vitamin E, bringt also seinen eigenen Radikalfänger freundlicherweise gleich mit. Daher ist Olivenöl die beste Wahl bei allen Speiseölen, aber zu lange herum stehen darf auch das Olivenöl nicht.



Man muss sich das wirklich vor Augen halten: sobald Luft an das Öl kommt, geht der Prozess des Oxidierens und der Radikalenbildung los. Daher entwickelten einige Firmen (z. B. Rapunzel) bestimmte Verfahren zum Pressen und Abfüllen, bei denen mit Stickstoff dafür gesorgt wird, dass kein Sauerstoff an das Öl kommt. Das machen andere Hersteller hochwertiger Öle auch. Wer es von seinem Lieblingsöl genau wissen will, ruft einfach beim Hersteller mal an oder geht auf dessen Webseite.

Den Salat sollte man aus den gleichen Gründen natürlich erst kurz vorm Essen mit dem Öl versehen, damit das Öl eben so kurz wie möglich an der Luft ist.

Übrigens: Ein italienischer Kenner und Hersteller von Olivenöl klärte mich und andere Interessierte vor einem Jahr bei einer Olivenölverkostung über die Merkmale von gutem Olivenöl auf:

### *Qualitäts-Check Olivenöl*

- Es muss gut schmecken und zwar einfach so, wenn man es vom Teelöffel kostet – einfach einmal probieren.
- Es kann kein gutes Olivenöl sein, wenn es weniger als 7-8 Euro kostet – das geht von der Herstellung her einfach nicht. Dann wird an der Qualität beim Pressen und Abfüllen gespart, er würde dann den Bezeichnungen ‚Nativ‘ und ‚kaltgepresst‘ nicht mehr vertrauen.
- Solche Angaben wie ‚Erstpressung‘ etc. sind Humbug – es gibt keine zweite Pressung ;-)

## Zusammenfassung Fette und Öle

- **Nur hochqualitative Fette und Öle verwenden – ggf. aus dem Biohandel, kalt gepresst, nativ und ohne künstliche Zusätze.**
- **keine Nahrungsmittel mit Transfetten bzw. ‚gehärteten‘ Fette kaufen (auf die Inhaltsangaben achten!) – oder zumindest diese Nahrungsmittel nicht oft essen.**
- **zum Backen und Braten Kokosfett verwenden oder ausnahmsweise einmal – wenn nur sehr wenig erhitzt – Olivenöl oder Butter**
- **zum Salat und für andere kalte Dressings hauptsächlich Olivenöl verwenden**
- **Oxidation vermeiden. Öle immer in dunklen Flaschen – noch besser in lichtdichten Kanistern - kaufen und sofort kühl und dunkel (Kühlschrank) stellen. Nur kleine Behälter kaufen und zügig verbrauchen. Öl erst kurz vorm Essen auf den Salat geben.**

Ich wünsche euch gute Gesundheit!

Fragen und weitere Infos unter [www.uschi-rapp.de](http://www.uschi-rapp.de)

